

# 保健だより

2016. 1 No. 9 福島高校 保健室

こたつでのうたた寝に注意!



こたつの外の上半身と、中の下半身の温度差や、温かさで汗をかくことで、体温調節のバランスがくずれてしまい、かぜをひきやすくなります。

1月終わりから2月にかけては、1年の中でいちばん寒くなり、風邪やインフルエンザが最も流行しやすい時期です。

今年度はまだ校内にてインフルエンザの流行は見られません(1/19時点)が、各自油断をせず「手洗い、うがい、教室の換気」を行い予防を心がけてください。



## インフルエンザの出席停止期間について



平成24年度より出席停止基準が変更され、インフルエンザの場合は、

**「発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」**となっています。

### 注意してほしいこと

- ・「発症した後5日を経過」かつ「解熱した後2日を経過」の両方を満たす期間、登校することはできません。  
どんなに早く熱が下がったとしても、発症した後5日は出席停止期間になります。
- ・薬の効果で早く解熱することが多いようですが、ウイルスはまだ感染者の体内に残っており、咳や鼻水などで感染が広がります。感染拡大を防ぐために必ず医師の指示、基準に従ってください。
- ・発症日(0日目)は受診日ではなく、インフルエンザ様症状(38℃以上の発熱等)が始まった日です。受診時に医師に発症日の相談、確認をしてください。

<例>	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目
発症後 1日目に 解熱し た場合 最低基準	38度の発熱	受診、服薬。 36.5度に 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後2日 経ったが、 発症後4日 目なので登 校不可。	解熱後2日 経ったが、 発症後5日 目なので登 校不可。	ここから 登校可能で す。
登校可否	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

\*解熱した日によって出席停止期間が5日より順次延長されていきます。

確認ください

### 「出席停止の手続きについて」



- ・インフルエンザ等、出席停止となる感染症で欠席する場合は、必ず学校に電話連絡をしてください。
- ・出席停止となった場合、「医師の診断書」は必要ありません。
- ・連絡を受けたのち、学校より「出席停止の通知書」を郵送します。
- ・通知書下部にある報告書部分を保護者が記入し、治癒した後登校する際に担任へ提出してください。

警戒を!!

# ノロウイルスによる 感染性胃腸炎

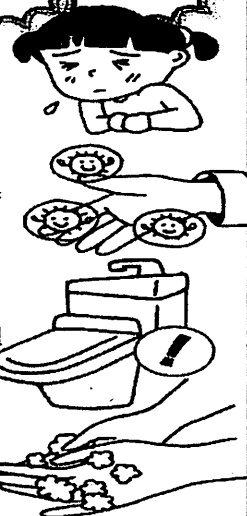
## 基礎知識

**症状** 主に吐き気、嘔吐、下痢。腹痛、頭痛、発熱を伴うこともあります。

**感染経路** 感染者の便や嘔吐物が手について口から入る、ウイルスを含む便や嘔吐物がチリやほこりになって口に入る、などのほか、感染者がウイルスがついた手で調理・配膳をした食品を食べる、二枚貝を不十分な加熱で食べることで感染することがあります。

**感染後** 特效薬は開発されていません。安静にして少しずつ水分や消化のよい食事をとります。症状は数日で軽快しますが、2週間程度は便の中にウイルスが排出されます。

**予防方法** ワクチンがないため、予防には口からウイルスを入れないことが肝心。『手洗い』と『嘔吐物などの処理』がポイントです。



## 嘔吐物などの処理方法

- 1 エプロンと使い捨ての手袋・マスクをつける。
- 2 大きめの紙や新聞紙で嘔吐物全体をおおう。
- 3 ②の上から、消毒用の液剤をひたす。



- 4 嘔吐物の汚れを紙ごと静かに包み取る。
- 5 液剤をひたしたぞうきんであとをふき取り、最後に水ぶきする。
- 6 包み取った紙、ぞうきん、手袋などはすべてビニール袋にまとめて入れ、密閉して捨てる。



## 消毒用液剤の作り方

市販の塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)を0.1%に薄めたものを使います。

さまざまな濃度の次亜塩素酸ナトリウムが市販されています。キャップの容量も各製品で異なりますので、しっかり確認してから作りましょう。

例



濃度約6%の製品は60倍に  
→20mlのキャップ5杯分を  
6Lの水に入れる

## 感染性胃腸炎になった時、自分にできること

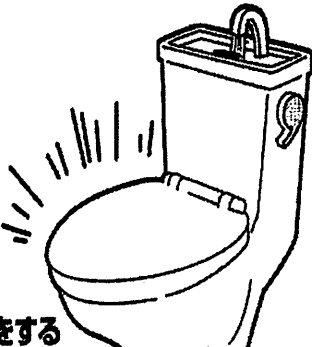
同じ空間で生活する人に感染させないために、病気でつらい期間ですが、みんなで使う場所では気をつけることがいくつかあります。

### トイレはフタを閉めて流す

フタが開いたまま水を流すと、細かい水しぶきと一緒にウイルスも飛び散ります。

### タオル・スリッパは共用しない

手を洗った後はペーパータオルなどの使い捨てできるもので拭くのが望ましいです。感染した人がはくトイレ用のスリッパも用意しましょう。



### せきやくしゃみが出なくてもマスクをする

ウイルスは乾燥しても生きていることがあるので、口元はしっかりマスクで覆いましょう。

### お風呂は一番最後に

入浴はしなくても構いませんが、体を流してさっぱりしたい時などは家族全員が入った後にシャワーを浴びましょう。湯船につかりたい場合はお家の方に相談し、入浴後に風呂のお湯は換えてもらいましょう。

### ほけんしつ抄⑦

校内の「トイレのフタを閉めて流そう!」ということについて。

理由その①は感染防止の観点からです。隣の記事にも載せましたが細かい水しぶきとともにウイルスが周囲に飛び散ることを防ぐためです。その②は、節電対策として。暖房便座のフタを開けっ放しにすると、便座は冷めてしまいます。フタを閉めていたほうが熱を逃がさず、1日当たり約15% (0.11kWh) の省エネになるそうです(東京電力HP「電気の省エネ術」より)。体と資源に思いやりある使い方をしたいですね。「トイレのフタは閉めて」流してください。